

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
853	149,6	13,2	32,6		844	117,2	28,2	34,5		815	92,1	26,2	51,4		702	84,3	19,4	41,1		678	79,5	32,0	15,0	
- Puré de lentejas con picatostes - Macarrones con tomate y albahaca - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Sopa de estrellas con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Fabes blancas con espinacas - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan integral					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	599	82,2	19,6	23,0	10	756	90,6	23,2	39,4	11	665	69,1	24,0	37,7	12	875	107,4	31,7	35,6	13	764	107,8	24,7	26,4
- Patatas con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con champiñones - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				
16	525	60,3	18,9	26,9	17	922	164,4	15,4	31,1	18	599	71,0	22,2	26,0	19	833	116,2	18,4	51,6	20	786	86,2	31,6	39,9
- Coliflor salteada - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz con verduras al curry - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos a la crema - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	874	102,8	35,9	33,2	24	716	94,9	17,5	36,4	25	596	72,8	17,4	37,2	26	886	144,9	20,3	27,1	27	651	73,5	30,3	20,6
- Arroz integral con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan integral					- Patatas con rape - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Espaguetis napolitana - Guisantes rehogados - Fruta - Pan integral					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
- Macarrones blancos - Puré de lentejas - Fruta - Pan	748	133,6	10,4	29,9	- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan	717	102,0	23,2	30,0	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan	798	88,7	26,1	50,8	- Puré de alubias blancas - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan	664	76,1	19,3	39,8	- Frejoles cocidos - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan	571	51,3	30,8	21,0
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	806	77,9	35,1	43,1	- Puré de alubias blancas - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan	680	76,8	22,8	35,7	- Crema de calabacín - Filete de abadejo al horno - Yogur - Pan	613	60,8	22,9	35,8	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo cocido - Fruta - Pan	586	60,7	18,8	44,7	- Arroz blanco - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	665	101,8	20,3	23,8
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
- Puré de zanahoria - Muslo de pollo asado - Fruta - Pan	566	59,3	18,6	41,5	- Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha - Fruta - Pan	729	101,6	22,4	34,7	- Puré de verdura - Filete de merluza plancha con ensalada - Yogur - Pan	529	62,3	19,7	23,4	- Coditos blancos - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	760	97,2	19,8	49,0	- Puré de lentejas - Verdol al horno - Fruta - Pan	755	87,1	29,6	36,0
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
- Arroz blanco - Tortilla francesa - Fruta - Pan	741	102,1	27,9	24,9	- Puré de alubias blancas - Pixin plancha con ensalada - Fruta - Pan	520	74,6	9,7	27,9	- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan	581	74,9	15,8	34,4	- Espaguetis blancos - Pechugas de pavo plancha - Fruta - Pan	683	89,4	19,0	38,3	- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan	498	46,3	20,5	30,4



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	755	98,3	26,7	30,1		773	95,7	32,2	29,4		799	84,0	30,2	46,1		666	69,3	23,6	36,9		678	72,6	36,2	12,1
- Macarrones blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	806	70,9	39,3	40,2		682	70,1	27,2	32,8		619	54,9	27,2	33,2		847	89,4	38,6	31,1		722	103,0	26,4	22,1
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo al horno con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	592	61,9	25,9	24,7		805	133,3	19,2	23,9		529	55,3	23,9	20,5		817	106,2	25,0	42,7		694	67,5	36,0	23,8
- Coliflor - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza plancha con ensalada - Yogur - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	899	105,3	40,6	31,3		523	67,8	14,1	25,0		581	67,9	20,1	31,5		775	126,3	21,5	16,4		498	39,4	24,8	27,5
- Arroz blanco con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Pixín plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	805	141,8	12,2	31,1		717	102,0	23,2	30,0		607	63,1	27,3	24,6		601	74,1	16,9	32,7		678	79,5	32,0	15,0
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla francesa con ensalada - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	659	94,2	25,4	11,8	10	685	76,0	24,5	34,1	11	665	69,1	24,0	37,7	12	770	127,6	14,1	28,2	13	722	109,9	22,2	25,0
- Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	631	64,6	24,5	33,8	17	805	140,3	15,0	26,8	18	577	69,1	20,8	25,7	19	772	98,8	28,9	28,0	20	804	90,1	31,7	40,2
- Coliflor - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos blancos con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	782	110,4	27,8	26,2	24	537	77,8	9,9	28,3	25	594	71,8	23,8	22,3	26	775	125,5	18,1	23,9	27	644	70,4	30,6	20,4
- Arroz blanco con tomate - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixin con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Tortilla francesa - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	805	141,8	12,2	31,1		717	102,0	23,2	30,0		798	88,7	26,1	50,8		601	74,1	16,9	32,7		678	79,5	32,0	15,0
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Palometa al horno - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	659	94,2	25,4	11,8		682	77,0	23,0	35,7		665	69,1	24,0	37,7		673	97,4	18,4	24,9		722	109,9	22,2	25,0
- Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	631	64,6	24,5	33,8		805	140,3	15,0	26,8		577	69,1	20,8	25,7		817	105,4	21,6	50,2		804	90,1	31,7	40,2
- Coliflor - Filete de abadejo al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Verdol al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	782	110,4	27,8	26,2		537	77,8	9,9	28,3		581	74,9	15,8	34,4		775	125,5	18,1	23,9		644	70,4	30,6	20,4
- Arroz blanco con tomate - Huevos revueltos y ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan	806	149,5	11,3	26,5	- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno - Fruta - Pan	773	102,7	28,0	32,3	- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan	799	90,9	26,0	49,0	- Alubias blancas con verdura - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan	666	76,3	19,4	39,8	- Judías verdes con tomate - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan	512	54,3	23,3	20,2
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	806	77,9	35,1	43,1	- Alubias blancas con verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	657	75,3	16,5	45,9	- Crema de calabacín - Filete de abadejo al horno con ensalada - Yogur - Pan	619	61,9	22,9	36,1	- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan	847	96,4	34,4	34,0	- Arroz blanco con tomate - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	722	109,9	22,2	25,0
- Coliflor - Raxo con patatas - Fruta - Pan	592	68,8	21,6	27,6	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan	805	140,3	15,0	26,8	- Puré de verdura - Filete de merluza plancha con ensalada - Yogur - Pan	529	62,3	19,7	23,4	- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	818	113,1	20,8	45,6	- Lentejas con verdura - Verdell al horno con pisto - Fruta - Pan	804	90,1	31,7	40,2
- Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	908	116,1	50,4	49,5	- Alubias blancas con verdura - Pixín plancha con ensalada - Fruta - Pan	523	74,8	9,9	27,9	- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan	581	74,9	15,8	34,4	- Macarrones blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan	775	133,2	17,2	19,3	- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan	498	46,3	20,5	30,4



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varía entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varía entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	805	141,8	12,2	31,1		780	103,9	24,8	39,5		798	88,7	26,1	50,8		666	76,3	19,4	39,8		678	79,5	32,0	15,0
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Alubias blancas con verdura - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	806	77,9	35,1	43,1	10	682	77,0	23,0	35,7	11	637	62,0	25,9	35,5	12	846	94,1	34,4	35,7	13	798	110,2	29,7	26,1
- Patatas guisadas - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de fideo con ave - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan				
16	592	68,8	21,6	27,6	17	805	140,3	15,0	26,8	18	579	62,4	19,3	36,4	19	817	105,4	21,6	50,2	20	663	93,7	16,0	37,2
- Coliflor - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Yogur - Pan					- Coditos blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan				
23	899	112,3	36,4	34,2	24	735	73,7	28,0	41,0	25	581	74,9	15,8	34,4	26	775	125,5	18,1	23,9	27	498	46,3	20,5	30,4
- Arroz blanco con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Magro de cerdo en su jugo - Fruta - Pan					- Patatas guisadas - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan					- Crema de zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	944	149,4	22,1	34,9		937	146,9	24,9	30,0		825	115,2	25,1	34,9		744	110,2	17,9	27,2		884	140,6	20,4	32,2
- Macarrones blancos con tomate - Puré de lentejas - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Ensalada mixta - Arroz blanco con verduras - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Arroz blanco - Hamburguesa de soja con tomate - Yogur de soja - Pan					- Ensalada mixta - Alubias blancas con verdura - Patatas guisadas - Fruta - Pan					- Lentejas cocidos - Judías verdes con tomate - Macarrones blancos - Fruta - Pan				
9	659	94,2	25,4	11,8	10	891	140,4	22,1	29,8	11	753	94,1	24,9	32,8	12	909	135,2	24,0	32,0	13	940	144,6	28,9	25,8
- Patatas guisadas - Hamburguesa vegetal - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Arroz blanco - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Ensalada mixta - Lentejas cocidos - Crema de calabacín - Yogur de soja - Pan					- Garbanzos con verdura - Macarrones salteados - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Ensalada mixta - Arroz blanco con tomate - Guisantes rehogados - Fruta - Pan				
16	1027	137,4	41,2	21,7	17	805	140,3	15,0	26,8	18	556	76,6	11,8	25,5	19	1091	134,8	37,7	47,4	20	916	152,9	21,3	31,9
- Coliflor - Macarrones salteados - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Alubias pintas con verdura - Yogur de soja - Pan					- Ensalada mixta - Coditos blancos con tomate - Soja estofada - Fruta - Pan					- Arroz blanco - Lentejas con verdura - Ensalada mixta - Fruta - Pan				
23	959	148,8	26,1	30,2	24	872	130,3	21,3	32,3	25	683	86,4	23,9	29,0	26	914	133,1	28,1	27,7	27	572	87,1	12,5	25,2
- Ensalada mixta - Garbanzos cocidos - Arroz blanco con tomate - Fruta - Pan					- Espaguetis salteados - Alubias blancas con verdura - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Ensalada mixta - Patatas guisadas - Hamburguesa de soja con tomate - Fruta - Pan					- Espaguetis blancos con tomate - Guisantes rehogados - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Crema de zanahoria - Yogur de soja - Pan				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

CODINMA

Colegio
Profesional
de Dietistas
Nutricionistas
de Madrid.

Col. MAD01014

Elena García Quero

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

